Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

215 kcal per maaltijd · 358 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 5) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Donut, ongevuld	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	897	1495			11%
kcal (kcal)	215	358			11%
Eiwit (g)	3,6	6	6,7		6%
Koolhydraten (g)	21,3	35,5	39,7		8%
Suiker (g)	2,9	4,8	5,4		6%
Water (g)	21,8	36,3			1%
Vet (g)	12,7	21,1	53,0		14%
Cholesterol (mg)	14,4	24			5%
Vezels (g)	0,66	1,1	0,6		2%
Verzadigd (g)	2,6	4,3	10,8		12%
EOV (g)	5,3	8,8			6%
MOV (g)	4	6,6			16%
Omega 3 (g)	0,72	1,2			53%
Omega 6 (g)	3,2	5,4			37%
Omega 3 ALA (g)	0,72	1,2			65%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,22		12%
B2 (mg)	0,04	0,07		3%
B3 (mg)	0,72	1,2		4%
B6 (mg)	0,01	0,02		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,48	0,8		5%
E (mg)	0,72	1,2		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	4,2	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,4	19		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45,6	76		5%
Fosfor (mg)	48,6	81		9%
Magnesium (mg)	12,6	21		4%
Koper (mg)	0,08	0,13		9%
Jodium (µg)	10,2	17		7%

IJzer (mg)	0,72	1,2	7%
Selenium (µg)	2,4	4	3%
Zink (mg)	0,36	0,6	4%
Kalium (mg)	52,2	87	1%
Natrium (mg)	168	280	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	10		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,8	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	6		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,4	30,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12	20		
Transvetten (g)	0,06	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,13	0,22		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,72	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	5,4	9		
Verz vetz rest (g)	0	0		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl